



USUARIOS DE LECTORES MP3

SUVA LIV BENEFIT - Suiza

Los lectores MP3 (por ejemplo iPod, iRiver, etc.) están actualmente en los oídos de casi todas las personas. Cada vez son capaces de realizar más funciones adicionales como reproducir música en otros formatos diferentes al MP3, escuchar la radio, grabar la voz, servir de memoria externa de PC, mostrar fotos, reproducir vídeos, etc.

Estas maravillas tecnológicas ultracompactas de diseño avanzado proporcionan una gran autonomía y un sonido de elevada calidad.

Desde hace más de veinte años se dice que escuchar música a través de auriculares puede ser peligroso y la Suva (Caisse Nationale Suisse d'assurance en cas d'accidents) propuso en 1989 unos valores límites relativos al volumen.

En 2006, la Suva midió el nivel sonoro de distintos lectores MP3 mediante un simulador de una cabeza y un sonómetro. Se ponía el volumen al máximo y se constató que alcanzaban un nivel sonoro superior al de una máquina de tronzar o al de un martillo neumático, y que se

sobrepasaban los 100 decibelios. Por lo tanto, el usuario no debería de exponerse más de una hora por semana a tal intensidad sonora.

En definitiva, no es la calidad técnica de estos aparatos la que hace peligrar al oído, sino **el comportamiento de los consumidores**. Por primera vez la Suva ha investigado en 2007 a qué volumen y durante cuánto tiempo escuchan los adolescentes música con sus lectores MP3.

*En total, se ha preguntado a casi 450 adolescentes suizos y los resultados son sorprendentes; eligen mayoritariamente **un nivel sonoro "razonable"** de alrededor de 80 decibelios, siendo ligeramente inferior al del informe realizado en 1996. Por el contrario, la duración media de escucha diaria de 100 minutos ha doblado casi la de 1996.*

*Solamente el 7 % de los adolescentes consultados, de los cuales las dos terceras partes son chicos, escuchan música durante tanto tiempo y a un volumen tan elevado con su lector MP3 que hacen peligrar su oído. Se exponen a un **nivel superior a 85 dB (A)**.*

Ahora bien, los usuarios difícilmente llegan a ser conscientes de que forman parte del grupo expuesto al peligro, ya que el aparato no muestra el nivel sonoro que se alcanza.

Precisamente el nivel de la graduación del volumen de los ultramodernos lectores MP3 está provisto de un marcador rudimentario, que no permite al usuario saber cuántos decibelios llegan a su oído.

Los lectores MP3 deberían calcular el nivel sonoro medio y advertir al usuario antes de que su capacidad auditiva esté en peligro.

La Suva ha medido los reguladores del volumen de diferentes aparatos y ha determinado la máxima duración de escucha tolerable.

Para un lector MP3 que respete las normas

europas provisto de auriculares originales y con música actual comprimida se ha tratado de obtener un volumen máximo. Los valores límite obtenidos son los siguientes:

Nivel del volumen al	Duración máxima de escucha
máximo (100 %)	1 hora / semana
9 / 10 (90 %)	3 horas /semana
4 / 5 (80 %)	10 horas /semana
3 / 5 (60 %)	ilimitada

Por ejemplo, con un lector MP3 provisto de una escala de volumen de 0 a 20 y regulada en 16 (80 %), es posible escuchar música durante 10 horas a la semana sin afectar al oído.

Se recomienda además **estar atento a los propios oídos**, si después de haber escuchado música con el reproductor se oyen silbidos o ruidos raros, entonces hay que reducir claramente el volumen.

*Por otra parte, en el caso de los trabajadores, la pérdida auditiva puede ser algo más que una enfermedad profesional, puede ser la **fuentes de accidentes que podrían haberse evitado**.*

*Para garantizar la vigilancia y el comportamiento preventivo adecuado, **el trabajador debe tener una buena capacidad auditiva para escuchar correctamente las alarmas**.*

*Estos peligros están más o menos presentes de acuerdo con las tareas a desarrollar. El empleado que trabaja con maquinaria debe **ser capaz de escuchar los sonidos que pudieran advertirle de un fallo en el equipo, de la inminencia de un accidente o de la presencia de una persona en apuros**.*

Los trabajadores que operan algunas máquinas, que se comunican con otras personas o



que intervienen en situaciones de emergencia deben **abstenerse de usar los MP3 en el trabajo.**

La persona que trabaja sola en un ambiente tranquilo y silencioso, cuyas tareas son monótonas y no peligrosas, podría escuchar música a un volumen normal. Efectivamente, puede ayudarle a estar despejado, a evitar el aburrimiento y a actuar positivamente sobre el bienestar psicológico laboral.

No obstante conviene no olvidar los siguientes puntos:

- **El MP3 no reemplaza los protectores auditivos recomendados.**
- Si se está trabajando, el volumen debe ser

ajustado como máximo al 50 % de su potencia.

- El tiempo de escucha no debe pasar de 60 minutos por día.
- Si las personas que están cerca escuchan la música, significa que el volumen está demasiado alto y hay que bajarlo.
- Si el nivel del ruido circundante es elevado, la solución no consiste en aumentar el volumen, sino en escoger un lugar y un momento más apropiado.
- Son más recomendables los cascos externos con almohadillas que se ajustan a la cabeza que los que se introducen dentro del pabellón auditivo.